

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>



ธรรมะจากพระผู้รู้

ดื่มสุราแล้วภาวณาได้ไหม?
การทำกิจกรรมบางอย่าง หรือ
การทานอาหารบางชนิด
มีผลต่อการเกิดสติบ่อয়หรือไม่?

หน้า ๑๑

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

ปกติครั้งแรกที่เห็นศพถูกฆ่าและ
คนเราจะนึกกลัวและอยากเป็น
หน้าหนี แต่ครั้งนั้นผมตาโตและถูก
หลุมดำแห่งมหาอสุภะดูดติดแน่น

หน้า ๒๗

สัพเพพระธรรม

นั่งทำงาน มีโทรศัพท์เข้ามาสนใจ
หลายสิบสาย ไม่ใช่ของเรา
มันน่าโมโห โทสะเข้าครอบงำ
จะอย่างไรดี

หน้า ๓๖

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๑

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ ๒๗
▶ พบทาง

โหรา (ไม่) คาใจ ๓๐
▶ คำสารภาพของ (สามี) สาวนักช้อป

คำคมชวนคิด ๓๔

ลัทธิพระธรรม ๓๖
▶ โทสะ - โทศัพท

ของฝากจากหมอ ๓๙
▶ วันระบายสีโลก

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรiny โมตรวิเศษ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
เตรียมเสียบังไว้เลยตัว: อนัญญา เรื่องมา
เขียนคนให้เป็นเวทดา: อนัญญา เรื่องมา
ได้อารมณ์หอย: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ลัทธิพระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิลเลส: พรพาวรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวาณิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินท์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ณัฐธิรา ปนิทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกลเกียรติ • พรพาวรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสณฑ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธิ์ ตั้งตรงจิตร

เขวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นีวาทังบกข • ศดานันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญา ยิ่งชล • อนัญญา เรื่องมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตวีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสินท์เสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสณฑ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ตอนเป็นมนุษย์

ถ้าได้รับคำทำนายว่าชาติใหม่จะต้องไปเกิดเป็นลิง
คงไม่มีใครอยากตาย

มีแต่จะหวงแหนอัตภาพมนุษย์ที่ประเสริฐกว่าลิง
และขณะก่อนตายคงตระหนกตกตื่น
กลัวสภาพความเป็นลิงที่กำลังจะมาถึงเป็นแน่แท้

แต่เมื่อไปเกิดเป็นลิง

ลืมความเป็นมนุษย์แต่หนหลัง
รู้สึกแต่ว่าตนมีชีวิตในสภาพนั้น
ก็จะรักและหวงแหนอัตภาพลิงสุดจิตสุดใจ
เมื่อจวนตัวจะต้องตาย
ก็คงไม่วายตระหนกตกตื่น
พยายามเอาตัวรอดเป็นพลันแน่นอน

เออหนอ

ครั้งหนึ่งเคยกลัวจะต้องเป็นลิง
เคยดูถูกกว่าลิงเป็นสัตว์ต่ำต้อย
แต่เมื่อเป็นเข้าจริงๆก็กลับหวงชีวิตแบบลิงไปได้

เมื่อมีชีวิตอย่างไม่รู้

ย่อมรักชีวิตอันไม่รู้ที่มาที่ไปนั้น
ความน่าสงสารของสรรพสัตว์
ซึ่งรวมทั้งเราๆท่านๆ
ย่อมเวียนวนอยู่โดยอาการอย่างนี้

ชาติภพไหนได้วาสนาเป็นมนุษย์
กับทั้งได้ครุฑี

มีทางสังสมบุญ สังสมเมตตา สังสมสมาธิ
หรือสังสมปัญญาไว้มาก
จิตก็มีความอิมเมม
เป็นเทวดา เป็นพรหม
หรือเป็นอรหันตวิสุทธิตั้งแต่ก่อนตาย
ขณะจะต้องละสภาพความเป็นมนุษย์
ย่อมให้ความรู้สึกเหมือนถ่มเมล็ดในปากทิ้ง
ไม่มีความเสียดาย ไม่มีความอาลัยใดๆตกค้าง
เพราะสัญญาตาณทางจิตอันอิมบุญ
ย่อมบอกตนเองว่าตายเมื่อไรสบายกว่านี้เมื่อนั้น

ศักยภาพในการตายอย่างสบายใจ
จึงมีแก่เหล่ามนุษย์ส่วนน้อย
ส่วนการจะต้องตายอย่างกลัดกลุ้มใจ
ย่อมมีแก่เหล่ามนุษย์โดยมาก

โลกในวันนี้
คนที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวนหนึ่ง
เริ่มนับถอยหลังสู่ความหายนะกันยกใหญ่
ไม่ว่าจะเป็นนักธรณีวิทยา
ไม่ว่าจะเป็นนักระบาดวิทยา
ไม่ว่าจะเป็นโหราจารย์เอก
ซึ่งถ้าโลกจะต้องถึงกาลวิบัติจริง
ก็ถือว่าไม่น่าแปลกใจเสียทีเดียว
เพราะโลกให้โอกาสพวกเราที่เหลือได้เตรียมตัวเตรียมใจ
ผ่านภาพการตายหมู่ของพวกที่จะต้องไปก่อนมาระยะหนึ่ง
เหมือนทุกคนกำลังรู้สึกพร้อมกันว่า
วันพรุ่งนี้ฟ้าอาจถล่มดินอาจทลายอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น

ถามว่าในฐานะคนธรรมดาที่ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกันแน่
เรามีทางเลือกแบบพุทธอย่างไรบ้าง?

คนที่ไม่คิดถึงความตาย
ไม่เตรียมตัวตายเลยนั้น
ทางพุทธเรียกว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างประมาท
ส่วนคนที่เอาแต่กังวลถึงความตายอย่างกระสับกระส่าย
เอาแต่สวดมนต์ขอพรงกๆเงินๆ
ทางพุทธก็เรียกว่าเป็นผู้ใช้ชีวิตที่เหล้อย่างมกมายไร้ค่าอยู่ดี

อยู่อย่างหวาดกลัว
หรือเตรียมตัวแบบลนลาน
อันที่จริงอาจนับว่าผิดเสียยิ่งกว่าพวกประมาท
เพราะหลายคนที่ไม่เคยนึกถึงความตาย
ไม่เคยคิดว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้าย
เขาอาจทำดีมีจิตเป็นกุศลกันได้
ส่วนพวกที่หวาดกลัวหรือเตรียมตัวแบบลนลาน
วันๆอาจไม่เป็นทำอะไรรึอื่น
เอาแต่ติดตามข่าวภัยพิบัติและความหายนะ
แล้วก็เอามาคุยกันหน้าด่าคร่ำครีดยด
จนกลายเป็นการยังจิตให้ตกอยู่ในความฟุ้งซ่านระส่ำระสาย
ผู้ฟุ้งซ่านระส่ำระสายย่อมมีแต่ความรู้สึกรู้สึกมีดมน
ซึ่งก็คือการแสดงอาการของสภาพจิตที่เป็นอกุศลนั่นเอง

เพื่อตายให้เป็น
ถามตัวเองว่าคุณมีทิศแห่งความสว่างให้กับใจหรือยัง
ศรัทธาในบุคคลผู้มีความศักดิ์สิทธิ์นั้นแหละ
คือทิศแห่งความสว่างของจิต
และทางพุทธเราก็ไม่มีบุคคลใด
ที่ศักดิ์สิทธิ์ไปกว่าพระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์
เพราะพวกท่านพ้นกิเลสแล้ว

มีจิตอันวิสุทธิเหนือเทวดาอินทร์พรหม
สมควรแก่การวันทาด้วยใจแล้ว

หากยังหาพระอรหันต์ไม่เจอ
หรือไม่แน่ใจว่าใครกันแน่ที่ใช่
ก็ให้หันกลับมายึดพระพุทธเจ้าไว้ก่อน
วิธียึดพระพุทธเจ้าที่ดีที่สุด
ก็คือศึกษาให้แน่ใจว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรไว้บ้าง

ท่านสอนให้หมั่นเตรียมบุญไว้เป็นเสบียง
อย่าเอาแต่โยกบาปไปเป็นเครื่องตัดกำลัง
รู้อย่างนี้ก็สมควรศึกษาให้เข้าใจว่า
บุญไม่ใช่มีแค่ใส่บาตรถวายสังฆทาน
แต่มีทั้งการฝึกกรณน้ำใจ
สละของส่วนเกินให้กับสิ่งมีชีวิตทุกรูปนาม
มีทั้งการฝึกอภัย
ไม่เก็บโอริ้อนแห่งความอาฆาตพยาบาทไว้เผาใจตัวเอง
มีทั้งการถือศีล
รักษาคใจให้สะอาดปราศจากมลทิน
และมีทั้งการเจริญสติบำเพ็ญเพียรภาวนา
เพื่อให้รู้วันละวันละหนอย่ว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง
ไม่ใช่อะไรที่เราจะไปบังคับครอบครองมันได้
ถึงเวลาไปก็ต้องไป ไม่มีทางเลี่ยงอื่น

หากอ่านข้างต้นแล้วรู้สึกไกลตัว
ไม่รู้ว่าจะดึงเข้ามาให้ใกล้ตัวได้อย่างไร
ก็อาจถามตัวเองง่ายๆว่าใจเรามีปกติร้อนอยู่หรือเย็นอยู่?
ถ้ามีปกติร้อนอยู่ก็แปลว่าคุณยังไม่พร้อมจะตาย
และอาจถามอีกข้อว่าใจเรามีปกติยึดอยู่หรือปล่อยอยู่?
ถ้ามีปกติยึดอยู่ก็แปลว่าคุณยังไม่พร้อมจะจากไป

ถ้าต้องตายจากไปทั้งยังไม่พร้อม
คุณก็ได้ชื่อว่าเสียที
เสียโอกาสดีๆที่พบพุทธศาสนาครับ
ขออย่าเพิ่งตายเสียก่อนจะเย็นเป็นและปล่อยเป็นกันเลย

ดังตฤณ พฤษภาคม ๕๒

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

นักปฏิบัติหลายท่านคงเคยสงสัยกันบ้างนะค่ะว่า ตี๋มสุราแล้วภาวนาได้ไหม?
การทำกิจกรรมบางอย่าง หรือการทานอาหารบางชนิด มีผลต่อการเกิดสติบ่อ
หรือไม่บ่อด้วยหรือไม่?

พบกับคำตอบเหล่านี้ได้ใน “ธรรมะจากพระผู้รู้” ค่ะ _/_

“ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ” ฉบับนี้ ให้ชื่อตอนว่า “พบทาง”
ทางเส้นนี้ เป็นทางอย่างไร และจะพาไปที่แห่งใด ต้องไปติดตามกันค่ะ
แต่ๆๆ ... ใครที่รู้ตัวว่าใจไม่แข็งพอ อย่าเพิ่งเปิดรูปดูนะค่ะ!

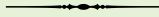
คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” เราจะได้พบกับ “คุณหมอพิมพ์การัง”
และไต่ถามจากนิทานคุณหนูเรื่อง “สงครามสี่เทียน”
จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเราเปลี่ยนระเบิดปรมาณูทั้งหมดมาเป็นระเบิดสี่เทียน ...

^ _ ^*

ใครที่เคยได้ยินหนังสือชื่อ คำสารภาพของสาวนักช้อป
คราวนี้ มาพบกับ “คำสารภาพจริงๆ ของ (สามี) สาวนักช้อป” กันดูบ้าง
ใน “โหราไม่คาใจ”
จะเป็นต่ายร้ายต้อยอย่างไร คุณ “คุณ Aims Astro” จะมาเล่าให้ฟังกันค่ะ

ส่วนใครที่ได้อ่านซีรีส์ “นิทานโทสะ” ของ “คุณชลนิล” ในฉบับที่ผ่านมา แล้วเกิดอาการติดอกติดใจ

“สัพเพพระธรรม” ฉบับนี้ พบกับตอนใหม่ “โทสะ – โทศัพท์” มาดูกันค่ะ ว่า ๒ คำนี้ เกี่ยวกันอย่างไรหนอ?... :O



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- สำนักงานประกันสังคม ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมฟังธรรมเทศนา โดย “หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช” ในวันอังคารที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ น. เป็นต้นไป “ณ อาคารอเนกประสงค์ ชั้น ๔ ” สำนักงานใหญ่ (ข้างกระทรวงสาธารณสุข) งานนี้ไม่ต้องลงทะเบียนล่วงหน้าค่ะ ใครที่กลัวไปไม่ถูก สามารถดูแผนที่ได้ที่ด้านล่างค่ะ
แผนที่ : http://i605.photobucket.com/albums/tt133/Yaowalak_K/1206933d.jpg
- เว็บไซต์การ์ตูนธรรมะ www.cartoondhamma.com ร่วมกับผู้สนับสนุนโครงการ ขอเชิญชวนเยาวชน และบุคคลทั่วไป ร่วมส่งผลงานเข้าประกวด ในโครงการ “การ์ตูนคุณธรรม” ในโอกาสที่เว็บไซต์การ์ตูนธรรมะ จะเปิดตัวขึ้น เพื่อเผยแพร่ธรรมะง่ายๆ ด้วยภาพการ์ตูน ในวันที่ ๒๕ พ.ค. ๒๕๕๒ นี้ รายละเอียดดูได้ที่เว็บไซต์ www.cartoondhamma.com ค่ะ
- รายการทีวีสาระดีสำหรับคนนอนดึก “ซีพจรโลก” ออกอากาศทุกคืนวันพฤหัสบดี ๒๓.๐๕ น. ทางช่องโมเดิร์นไนน์ พุทธที่ ๗, ๑๔ และ ๒๑ พฤษภาคมนี้ พาเยือน “สังฆะนิยสถาน” ณ ประเทศอินเดียและเนปาล

นอกจากได้ความรู้แล้ว ยังได้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธรองค์
เพื่อเป็นกำลังใจในการทำความดีต่อไปค่ะ



ร่วมสนุกท้ายฉบับ

ฉบับนี้ ขอประกาศรายชื่อผู้โชคดีจากการร่วมสนุกท้ายฉบับ ๖๖ นะคะ
ขอแสดงความยินดีกับ ๑๐ ท่าน ดังรายชื่อต่อไปนี้ค่ะ ^_^

๑. คุณ Anne / ppoopukdee@gmail.com
๒. คุณ goonkan / goonkan@hotmail.com
๓. คุณ munin / itipiso@live.com
๔. คุณ หมี่แวน / kruoil_2@hotmail.com
๕. คุณ Ploy / aey_2002@hotmail.com
๖. คุณ จักรพงษ์ / jakrapong501@hotmail.com
๗. คุณ อนัตตตา / a_na411@hotmail.com
๘. คุณ rita / meritclub@gmail.com
๙. คุณ เบ็นซ์เองครับ ^^ / rotbenz@hotmail.com
๑๐. คุณ wiket / wiket@gjsteel.co.th

ทั้ง ๑๐ ท่านจะได้รับหนังสือ “กล่องบุญ ๔” พร้อมกล่อง จากคุณแป้ง-ภัทริน
ขอเสด็จกุล จัดส่งให้ฟรีถึงบ้านค่ะ



ส่วนผู้ที่ไม่มีรายชื่อ ก็ไม่ต้องเสียใจไปนะคะ

คุณแ่งยินดีมอบหนังสือแบบไม่มีกล่อง ให้กับทุกท่านที่ร่วมสนุกเช่นกันค่ะ
ทีมงานจะติดต่อกลับไปอีกครั้ง เพื่อสอบถามที่อยู่ในการจัดส่ง ตามอีเมล
ที่แต่ละท่านแจ้งไว้นะคะ

ขอบพระคุณผู้อ่านทุกท่านที่ให้เกียรติร่วมสนุกกับเราค่ะ

พบกันใหม่อีกสองสัปดาห์ข้างหน้า
สวัสดีค่ะ

สารบัญ ↩

พระปราโมทย์ ปาโมชโช

ถาม: ขอเรียนถามนิดนึงค่ะ

มีน้องคนหนึ่งเขาบอกว่ากินเหล้าก็ภาวนาได้ เลยสงสัยว่า
คนที่กินเหล้า ยังสามารถภาวนาได้อยู่หรือเปล่าคะ

ไม่ค่อยอยากตอบเลยเรื่องนี้
บอกให้มีศีล ไม่ใช่บอกให้ไปกินเหล้า
แต่ถามว่ากินเหล้าแล้วภาวนาได้ไหม
ได้ เคยเป็นพระอรหันต์มาแล้วด้วย

สมัยพุทธกาล มีอำมาตย์ของพระเจ้าโกศล
ชื่อสันตติอำมาตย์ เมมาเหล้าอยู่เจ็ดวัน
วันที่เจ็ดนั้น อีหนูแสนสวยของแกตาย แกเลยยังอ้อแอ้อยู่
ขึ้นช้างมาหาพระพุทธเจ้า มาฟังธรรม เพราะว่ากลุ้มใจ อีหนูตาย
ฟังธรรมแล้วก็ไปเป็นพระอรหันต์ แล้วก็นิพพานวันนั้นเลย

ในขณะที่เจริญสติ ไม่ได้กินเหล้า เข้าใจไหม
เราต้องแบ่งชีวิตของเราเป็นช่วงเล็กๆ
ในขณะที่ไปทำบาปอกุศลนะ จะต้องรับผลของอกุศล
อย่างน้อยภาวนาแล้วจะพ้นจากผลของอกุศลได้นะ
คนละเรื่องกันนะ ดีกับชั่วไม่ล้างกัน
เพราะฉะนั้น ช่วงที่ไปกินเหล้ามัน สะสมอกุศลไว้
แต่ช่วงที่ไม่ได้กินเหล้า มาเจริญสติ นี่ สะสมกุศลไว้
คนละเรื่องกัน บรรลุได้นะ แต่ว่าลำบากมากเลย

เพราะฉะนั้น ไปบอกเขาซะ
หลวงพ่อบอกว่ากินเหล้าก็ภาวนาได้
แต่ผลของอกุศลก็มีนะ ไม่ใช่ไม่มี

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

(แผ่น ๑๙ ไฟล์ ๘ นาที่ที่ ๔๗.๔๐)

ถาม: การทำกิจกรรมบางอย่าง หรือการกินอาหารบางอย่าง
มันมีผลกับการเกิดสติบ่อยหรือไม่บ่อยด้วยหรือคะหลวงพ่
หนูสงสัยว่า ถ้ากินอาหารที่มันหนักมากๆ
ก็จะทำให้เกิดโมหะ เกิดกิเลสง่ายกว่า
อย่างนี้ เราไม่สามารถจะทำให้สติเกิดได้ บังคับไม่ได้
แต่เราจัดปัจจัยที่จะกระตุ้นเกื้อหนุนสติได้หรือเปล่าคะ

มันเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยกับการมีสติ
เพราะฉะนั้น อย่างการภาวนาจะดีไม่ดีอย่างนี้
อาหาร สัปายะใหม่ สำคัญ เรื่องอาหารมีส่วนเกี่ยวข้องกับ
พระพุทธเจ้าสอนมาตั้งแต่ครั้งกระโน้นแล้ว
อาหารที่ไม่สัปายะ บางคนทานอาหารอย่างนี้แล้วภาวนาไม่ไหว
บางคนไปทานอาหารไม่ถูก ไม่เข้าถึงธรรมเลยก็มีนะ
ในธรรมบทก็พูดถึง มีพระกลุ่มหนึ่งภาวนายังไงก็ไม่ได้
อุบาสิการู้วาระจิต พิจารณาว่าทำไมพระไม่บรรลุสักที
พบว่า อ้อ อาหารไม่สัปายะ
แกก็หาอาหารที่สัปายะกับพระแต่ละองค์ๆ ไปให้
ท่านก็บรรลุทั้งหมดเลย ประมาณหกลีบองค์

ที่อยู่ ก็ต้องสัปปายะนะ ที่อยู่ของเรา
บางที่ภาวนาไปแรกๆ ดี
พออยู่ไปนานๆ แล้วจิตใจเฉื่อยชา อย่างนี้ไม่ดี
หรือที่ที่กำลังก่อสร้างวุ่นวาย ไม่ดี
ที่เก่ามาก ต้องซ่อมแล้ว อย่างนี้ไม่ดี

บุคคล ก็ต้องสัปปายะ ต้องมีกัลยาณมิตร
ไปอยู่กับเพื่อนนักปฏิบัติที่กวนประสาทนะ วันๆ ก็เครียด
อยู่ใกล้กับพวกเครียดๆ เครียดตามไปด้วย บุคคลไม่สัปปายะ

ธรรมะ ต้องสัปปายะ
ธรรมะที่เราใช้สำหรับเรา ต้องเหมาะกับเรา
ไม่ใช่ไปลอกแบบการปฏิบัติของคนอื่นเขา

เพราะฉะนั้น สัปปายะ ๔ อย่างจำเป็นนะ
เป็นเงื่อนไขที่จำเป็นในการปฏิบัติของเรา

เราก็อาศัยการสังเกตเอา

ว่าเราทำอะไรแล้วสติสัมปชัญญะเกิดบ่อย แล้วเอาอันนั้น

เราอยู่ใกล้คนนี้แล้วสติเกิดบ่อย เราก็ไปอยู่ใกล้คนนี้
ถ้าเราไปอยู่ใกล้เขาแล้วเราสติเกิดบ่อย
แต่เขาสติพังพาบไปเลยนะ ก็ต้องสงสัยว่าเขาเหมือนกัน
บางคนไปลากเขาเสีย ตัวเองดีขึ้น
หรืออาหาร บางท่านอดอาหารแล้วภาวนาดี
อย่างนั้นก็อดกันทีนึ่งหลายๆ วัน
บางท่านก็ต้องทานข้าวก่อนแล้วภาวนาดี ต้องดูเอา
บางท่านก็ชอบอยู่ในถ้ำ มีน้องของหลวงพ่อกคนหนึ่ง
เหมือนกับพี่น้องกันนะ ความจริงไม่ได้เป็นญาติอะไรกันหรอก
ที่สัปปายะของเขาคือที่มีเตาๆ ที่บายๆ อับๆ แล้วภาวนาดี

ชอบแบบอยู่ในถ้ำ อยู่อะไรอย่างนี้
บวชอยู่ในกรุงเทพฯ นะ ไม่มีถ้ำให้อยู่ ไปอยู่ในโบสถ์
โบสถ์วัดโสมฯ โบสถ์ก็ไม่โตนะ โบสถ์เล็กๆ
ปิดประตูหน้าต่างเงียบเลยนะ กลางวันนี่ร้อน
โอ้ย อบแบบคล้ายๆ ห้องเซนา (sauna) นั้นแหละ อย่างนั้นภาวนาดี
อย่างหลงพ้อต้องอยู่ที่โล่งๆ ที่กว้างๆ โล่งๆ แล้วภาวนาดี
นี่ เราต้องดูแลตัวเอง

เวลาก็มีส่วนนะ ต้องสังเกตเอา
บางคนภาวนาดีตอนเช้า บางคนตอนสาย
ตอนบ่าย ตอนเย็น ตอนค่ำ ตอนดึก
อย่างหลงพ้อหัดภาวนาแรกๆ นี่
สังเกตเลย สักสี่โมงเย็นไปแล้วนี่ ภาวนาดี
อาจจะเพราะว่าเลิกงานก็ได้นะ
ใกล้เวลาเลิกงานแล้ว จิตใจเลยตัดเรื่องงานทิ้งเลย
พ้อเลิกงานปั๊บดูลูกเดียวเลย เพราะฉะนั้น จะคุยอย่างขยันทันแข่ง
พ้อคำพ้อดิกนะ มันเหนื่อยจากการทำงานทั้งวัน
เป็นขรราวาสนั้นมันเหนื่อย มันดูไม่ค่อยจะไหวแล้ว
ตอนค่ำตอนดึกอะไรอย่างนี้
เพราะฉะนั้น มีช่วงเวลาที่สติใสอยู่ไม่นาน
ตอนเช้าสติจริงนะ
แต่ต้องตะลีตะลานไปทำงาน แย่งชิงกันใช้ถนนใช้รถ
เพราะฉะนั้น ช่วงที่ปลอดโปร่งจริงๆ กลายเป็นช่วงเย็นๆ
เลิกงานแล้ว หมดธุระหมดภาระ มีช่วงเวลานิดเดียวเท่านั้นแหละ
ตอนนั้นเป็นนาที่ทองของเรานะ
เพราะฉะนั้น เราต้องสังเกตตนเอง
อะไรที่ทำแล้วเกื้อกูลให้เกิดสติก็เอาอันนั้น อย่าไปลอกแบบกัน

หลวงพ่อก็เลยไม่ชอบจัดคอร์สนะ

จัดคอร์ส มันบังคับทุกคนให้ทำในสิ่งเดียวกัน เหมือนๆ กัน พร้อมๆ กัน
เมื่อมันไม่ถูกจริต ทำไปมันก็เหนื่อยเปล่า หรือเหนื่อยมากได้ผลน้อย
อย่างคนไหนเวลานี้เขาควรจะเดิน กลับพาเขานั่ง เพราะทุกคนจะต้องนั่ง
ตอนนี้เป็นเวลาที่เขาควรจะหลับแล้ว ก็เรียกให้ฟังธรรมะ อะไรอย่างนี้
คือจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน

บางคนไม่ถนัดเดินเลยก็ได้ ถนัดนั่งลูกเดียวเลย

บางคนไม่ถนัดนั่งเลย นั่งแล้วหลับ ต้องเดิน
เพราะฉะนั้น ต้องศึกษานะ ต้องสังเกตตัวเองเอา

แต่รายที่ถนัดนอนนี่ มีคนเดียว มีองค์เดียวนะ

ท่านภาวนาด้วยการนอน

หลวงพ่อก็จำชื่อท่านไม่ได้ เป็นรุ่นผู้ใหญ่

เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น อยู่ทางศรีสะเกษ

ท่านภาวนาท่านถนัดนอน

เราต้องดูตัวเอง อย่าไปลอกแบบใคร ทางใครทางมัน

แต่คำว่าทางใครทางมันนี่ ในหลักของการปฏิบัตินะ

ต้องเป็นอันเดียวกัน คือหลักที่พระพุทธเจ้าสอน

อันแรกสุดเลย เราต้องมีวิหารธรรมมีเครื่องอยู่

เครื่องอยู่ เครื่องรู้ ของจิต ที่เป็นกาย เวทนา จิต ธรรม

คือ กาย กับ ใจ เรายี่เอง รูปกับนาม

มีวิหารธรรมมีเครื่องอยู่ คำว่าเครื่องอยู่มันก็บอกแล้วนะ ไม่ใช่คุก

เครื่องอยู่คือบ้าน ไม่ใช่คุก

พวกเรานักปฏิบัติส่วนใหญ่เนี่ย อยู่ๆ ก็หาเรื่องติดคุก

คือน้อมใจให้มันซึ่มที่อนึ่ง ห้ามกระดุกกระดิกนะ

คนอยู่บ้านนี่ เวลามีธุระ ออกจากบ้านได้ตลอดเวลา

คนติดคุก อยากไปไหนก็ไปไม่ได้ ถูกขัง

เพราะฉะนั้น เราต้องมีวิหารธรรม
คือเราเอากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นบ้าน
เป็นที่ระลึกของสติ ให้สติคอยมาระลึกอยู่เรื่อยๆ

แต่ถ้าจิตใจมีธุระ จะไปทำงานที่อื่นนะ มันก็ออกจากบ้านไป
วิ่งไปทางตามั่ง วิ่งไปทางหุ้ม วิ่งไปคิดมั่ง
มันก็ทำงานของมัน ไม่ได้ห้ามมัน
แต่พอหมดธุระแล้วก็กลับมาอยู่บ้าน
มาอยู่กับลมหายใจ มาอยู่กับอริยาบถ มาอยู่กับพุทโธก็ยังได้
พุทโธเื่องด้วยความคิด เื่องด้วยจิต
พุทโธเป็นชื่อของจิต เรามาอยู่กับอารมณ์กรรมฐานของเรา
ใครเคยดูท้องฟองยุบก็ดูไป
เคยรู้ลมหายใจก็รู้ไป เคยขยับมือก็ขยับไป
แต่ไม่ใช่ทำให้จิตนิ่ง ไม่ได้เพ่งให้หนึ่ง
การเพ่งให้หนึ่งคือการตรึงความรู้สึกเอาไว้ที่เดียว นั่นคือติดคุก

หลายคนภาวนาแล้วจิตอึดอัดนะ
พอลงมือภาวนาก็เพ่งเลย เพ่งกาย เพ่งใจ เพ่งกาย เพ่งใจ เพ่งให้หนึ่ง
กายก็นิ่งๆ ผิดความเป็นจริง จิตใจก็แข็งทื่อขึ้นมาผิดความเป็นจริง
อันนั้นติดคุกแล้ว ไม่มีความสุขเลย
จิตใจที่ไม่มีความสุข เป็นจิตอกุศลนะ
จิตที่เป็นกุศลนี้ต้องมีความสุข
ฉะนั้น ถ้าเราภาวนาแล้วหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ
นี่อกุศล ติดคุกอยู่ อกุศลให้ผลแล้ว ติดคุก
ติดคุกทางใจนะ ชั่งตัวเองไว้ด้วยความเชื่อมั่นตัวเอง
คือทวิฐูว่าทำอย่างนี้แล้วจะดี คิดเอาเอง

ฉะนั้น อันแรกเลยต้องมีวิหารธรรม
คนไหนรู้ท้องฟองยุบแล้วสติเกิด ก็เอาอันนั้น

รู้ลมหายใจแล้วสติเกิด ก็เอาอันนั้น
พุทโธแล้วสติเกิด ก็เอาอันนั้นนะ
ขยับมือทำจังหวะแล้วสติเกิดบ่อย ก็เอาอันนั้น

สติเกิดบ่อย ก็คือรู้ทันตัวเองได้บ่อย
เช่น บางคนดูท้องพองยุบ แล้วจิตแอบไปคิด
จิตไหลไปคิดแวบ สติระลึกรู้ทันเลยว่าหลงไปคิดแล้ว ลืมพองยุบไปแล้ว
พอระลึกรู้ทันว่าจิตหนีไปคิดปั๊บ ก็จะตื้นขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง
เราก็เห็นร่างกายมันพองมันยุบไป ตรงนี้เดินปัญญาได้แล้ว
เห็นว่าตัวที่พองที่ยุบอยู่ไม่ใช่ตัวเรา นี่เดินปัญญาได้

หรือบางคนรู้ลมหายใจนะ รู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า
รู้ไปสบายๆ จิตหนีไปคิดแวบ
ลืมลมหายใจ มีสติรู้ทันว่าจิตหนีไปแล้ว
ทันทีที่มีสติรู้ทันว่าจิตหลงไปนี่ จิตจะตื้นขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง
ในขณะนั้น ถ้าสติมันเกิดขึ้นมา รู้ทันว่าหลงไป
จิตมันเกิดตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะ
มันจะเกิดปัญญาเห็นว่า ตัวที่กำลังหายใจอยู่นี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก
รูปมันกำลังกระเพื่อมไหวอยู่ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก
หรือรู้ทันว่าจิตนั้นเป็นอนัตตา
แต่เดิมจิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ แล้วอยู่ๆ จิตก็หนีไปคิด
หนีไปคิดแล้วสติก็เกิดขึ้นเองอีก เกิดเองทั้งสิ้นเลย
สติระลึกปั๊บ ใจตั้งมั่นขึ้นมาเอง
แต่เดิมหนีไป ตอนนี้ตั้งมั่นอีกแล้ว
มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของบังคับไม่ได้
นี่อย่างนี้เรียกว่ามันมีปัญญา
เพราะฉะนั้น มีสติขึ้นมาะ
ใจตั้งมั่นขึ้นมา แล้วถึงจะเกิดปัญญา

ความตั้งมั่นเรียกว่าสัมมาสมาธิ
สัมมาสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญานะ
ไม่ใช่เอาสติไปเพ่งๆ เพ่งลูกเดียว
จิตไม่มีสัมมาสมาธิ มีแต่มีจกสมาธิ
พอเพ่งเข้าไปก็หนักแน่น แข็ง ซึม ทื่อ
จิตที่ทื่อๆ อยู่คนเดียวนะ ไม่เกิดปัญญา
ไม่สามารถเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ได้

นอกจากมิจฉาวิหารธรรม เราก็ฝึกให้มีสติ
มีใจตั้งมั่นขึ้นมารู้สึกตัวขึ้นมา
มีสัมปชัญญะความรู้สึกตัว รู้เท่าทันทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมา
นี่หลักของสติปัญญานะ

อันแรกเลย มิจฉาวิหารธรรม
อย่างเอากายในกายเป็นวิหารธรรมนี้
กายเอ กายานุปัสสี วิหระติ อาตปปี
“อาตปปี” คือมีความเพียรที่จะแผดเผากิเลส
ไม่ใช่ภาวนาเพื่อตอบสนองกิเลส
พวกเราชอบภาวนาตอบสนองกิเลส คือสนองอัตตาตัวตนนั้นเอง
ภาวนาแล้วเมื่อไหร่จะเก่ง เมื่อไหร่จะได้ เมื่อไหร่จะบรรลุ
ภาวนาเพื่อสนองอัตตานะ อย่างนี้ใช้ไม่ได้
กิเลสไม่เร้าร้อน เราเร้าร้อนเอง
ใจเราจะเร้าร้อนว่าเมื่อไหร่จะได้ เมื่อไหร่จะได้
มิจฉาวิหารธรรม มีอาตปปี คือแผดเผากิเลส ไม่ถูกกิเลสข่มใจ
ภาวนาโดยไม่ใช้ถูกกิเลสข่มนะ ไม่ใช่กิเลสผลักดันให้ภาวนา
แล้วก็ “สัมปชานโน” มีความรู้สึกตัวขึ้นมา
มีสติรู้สิ่งที่กายรู้สิ่งที่ใจ
จิตใจร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึก

เสร็จแล้วมันจะนำไปสู่อีกประโยคหนึ่ง
ท่านบอกว่า วินัยยะ โลก อภิชฌาโทมนัสสัง
เอาความยินดียินร้ายในโลกออกเสียได้
คำว่า “โลก” ก็คือรูปนาม กายใจเรานี่เอง
คำว่าโลก อย่าไปแปลว่าโลกว่าอย่างนั้นะ ไม่ใช่ earth นะ
โลกก็คือรูปกับนาม กายกับใจนี้ มันเป็นศัพท์เฉพาะของศาสนาพุทธนะ
คำว่าโลกในที่นี้ ไม่ใช่โลกอย่างที่คนไทยใช้
โลกอย่างที่คนไทยใช้นี้ พวกภพพวกภูมิอะไรอย่างนี้
ศัพท์นี้ใช้ “โลกะ” โลกแปลว่าหมู่สัตว์ก็ได้ แปลว่ารูปนามก็ได้
โดย technical term ของภาษาเขา

พอเรามีสติ มีใจตั้งมั่น เราจะเห็นขึ้นมาเลย
มีปัญหาขึ้นมาว่า ทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตเราเนี่ย ชั่วคราว

อย่างพอใจเรามีความทุกข์ขึ้นมา
พอสติรู้ทันปั๊บ ความทุกข์จะดับไปนะ ความทุกข์ทางใจนั้นจะดับทันที
แต่ความทุกข์ทางกายไม่ดับหรอก ตราบใดที่ยังมีเหตุอยู่ก็ยังมีอยู่
หรืออกุศลทั้งหลายนี้ ถ้าสติระลึกปั๊บดับทันที
กุศลนี้เมื่อสติระลึกไม่จำเป็นต้องดับนะ
เวทนานี้สติระลึกไม่จำเป็นต้องดับ คนละเรื่อง ไม่ใช่อกุศล
ถ้าสติตัวจริงเกิด ใจเราตั้งมั่น เราจะเห็นความจริงอันหนึ่งว่า
สภาวะทั้งหลายนี้ จะเป็นรูปธรรมนามธรรมนะ ไม่ใช่ตัวเรา
อย่างเราเห็นว่า ความโกรธที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก
เราเห็นว่าร่างกายที่ยืนที่เดินที่นั่งที่นอนนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก
เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอยู่
พอเราเห็นลงมานะ มันไม่มีตัวเรา
พอมันไม่มีตัวเราจริงๆ ความยินดียินร้ายในรูปในนาม
ในกายในใจจะไม่มี หมดไปเอง

เพราะฉะนั้น ภาวนาไปถึงสุดท้ายนะ
มันจะหมดความยินดียินดีร้ายในกายในใจนี้ ในรูปในนามนี้
เรียกว่าเอาความยินดียินดีร้ายในโลกออกเสียได้
อันนี้เป็นขั้นที่สูงขึ้นไปนะ
ถ้าขั้นเบื้องต้นนี้ เวลาเราไปรู้สภาวะธรรมแล้ว
มันจะเกิดความยินดียินดีร้ายขึ้นมา ห้ามมันไม่ได้หรอก
แต่พอเกิดความยินดียินดีร้ายแล้ว
เช่น จิตใจเรามีความสุขนะ เราเกิดพอใจขึ้นมา
ความสุขไม่ใช่กิเลสนะ
แต่ความพอใจรักใคร่พอใจผูกพันในความสุขนี้แหละ คือราคะ
ให้เรารู้ทันว่าใจเราพอใจในความสุขแล้ว
ความพอใจหรือราคะนี้จะดับอัตโนมัติ
เราก็จะรู้ความสุขด้วยจิตที่เป็นกลาง
นี่ เห็นเลยความสุขนั้นเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง
ที่แปลกปลอมผ่านเข้ามาชั่วคราวชั่วครู่แล้วก็หายไป
ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
มันเห็นเองนะ ไม่ต้องคิดนะ
ไม่ต้องไปนั่งบรรยายว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
บรรยายแล้วฟังชาน

หรือความทุกข์ผ่านเข้ามา
ถ้าจิตมันมีสติขึ้นมา จิตมีความตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิ
สักว่ารู้สักว่าดู เห็นกายเห็นใจเป็นความทุกข์ภายใน
มีความทุกข์เข้ามา เห็นตัวความทุกข์นั้น
ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
เราจะค่อยๆ ละความเห็นผิดไปนะ
ที่แรกเห็นแล้วยังยินดียินดีร้าย
เห็นความทุกข์แล้วไม่ชอบ เห็นความสุขแล้วชอบ
ถ้าถึงจุดนี้แล้ว ก็มีสติรู้ลงไปถึงความยินดียินดีร้ายมันดับ

ความยินดียินดีร้ายดั่งอัคนี

เราก็รู้ความสุข รู้ความทุกข์

รู้สภาวะธรรมทั้งหลายอย่างซื่อๆ ตรงๆ อย่างที่เขาเป็นนั่นแหละ

เราจะเห็นเลย มันไม่ใช่ตัวเราหรอก

ร่างกายก็ไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา กุศลอกุศลไม่ใช่เรา

จิตที่เกิดดับทางทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้

ทางทวารทั้งหกนะ ไม่ใช่เรา

นี่การภาวนานะ ทำไปอย่างนี้ คอยรู้คอยดูไป

ถ้าทำด้วยความถูกต้องนะ

เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปี ทำไปต้องมีผลบ้าง

๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

(แผ่น ๑๙ ไฟล์ ๙ นาทีที่ ๐.๒๓)

ถาม: ฟังหลวงพ่อกว่าหลายปีแล้วค่ะ พยายามที่จะภาวนา
แต่พยายามภาวนายังไง หลวงพ่อก็ยังบอกว่าไม่ถูก ไม่ใช่
แล้วทำยังไงถึงจะถูกคะ

หลายคนนะ ฟังหลวงพ่อกว่าหลายปี

มีอยู่คนหนึ่งบอกว่า ฟังหลวงพ่อกว่าเจ็ดปีเลย

มาฟังที่ไรนะ หลวงพ่อก็บอกไม่ใช่ ไม่ถูก

อย่างนั้นตลอดเวลาเลย มีแต่ไม่ใช่ มีแต่ไม่ถูก

อย่าทำสิ ให้รู้เอา อย่าไปทำอะไร ให้รู้เอา แก่ก้อทำอะไรได้นะ

ทำยังไงจะถูก ทำยังไงจะถูก

คิดอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา หาทางทำตลอดเวลา
หลายปีนะ หลวงพ่อก็พยายามบอกแก
อย่าไปประคอง อย่าไปบังคับ อย่าไปควบคุมมัน
รู้มันอย่างที่มีมันเป็น ใจถึงๆ หน่อย สอนอย่างนี้เรื่อย ๆ
สอนแต่ว่า ให้ใจถึงเหมือนที่บอกพี่อีกคนนึงนะ
เรียนหลายปี เรียนยี่สิบปีนะ บอกใจถึงๆ ใจถึงๆ แกก็ใจไม่ถึงสักทีนะ
หลายปีจนกระทั่งใจฝ่อเลย มีอยู่ช่วงนึงฝ่อเลย ไม่อยากปฏิบัติแล้ว
เราโง่เง่า ไม่มีวาสนาบารมี ชาตินี้คงไม่ได้แล้ว

แต่ว่าพอใจฝ่อไปช่วงนึงนะ ก็กลับมารู้ใหม่
สุดท้ายมาสังเกตดู ใต้ตอนที่ใจฝ่อๆ แล้วมาแล้วไม่ได้ทำอะไร
หลวงพ่อบอก เออ ดี ชักงงๆ แล้วนะ
ก็ที่ทำมาตลอดเวลา ที่ทำมานั้น บอกไม่ได้เรื่องเลย ใช้ไม่ได้
ตอนที่เลิกทำไปแล้วนะ
ความรู้สักอะไรเกิดขึ้น ก็รู้ไปอย่างที่มีมันเป็นนั่นแหละ รู้ซื่อๆ
หลวงพ่อบอกว่า เออ ดีแล้วๆ
ในที่สุดจับหลักได้ การปฏิบัติไม่ใช่การทำอะไร
แต่คือการรู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็นต่างหาก
ไม่ใช่ไปทำอะไร ถ้าคิดแต่ว่าจะทำๆ นะ ไม่สำเร็จหรอก เสียเวลา เน้นซ้ำ

ถ้าเราทำใจสบายๆ ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึกไป
จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึกไป เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศลอกุศล รู้สึกไปเรื่อยๆ
เราจะพบว่าง่ายสุดๆ เลย ง่ายเพราะว่าไม่ได้ทำอะไร
สติก็เกิดเอง เห็นไหม
สัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต
เขาตั้งของเขาเอง ปัญญาก็เกิดของเขาเอง

เราทำอะไรไม่ได้สักอย่างเลย
ที่จริงทำอย่างเดียว นั่นคือ “รู้”

ถ้าลองไปอ่านมหาสติปัฏฐานสูตรนะ

จะพบว่ากิริยาในสติปัฏฐานมีอยู่ตัวเดียว คือคำว่า รู้

หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้

หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้

เลิกหายใจแล้วก็รู้ มีนะ

ขั้นที่สี่ เลิกหายใจ มันจะมาหายใจทางผิวหนังนะ จมูกนี้หายใจนิดเดียว

เพราะฉะนั้น ถ้าใครภาวนาอานาปานสติได้ถึงจุดนี้

ถ้าถูกเขาจับใส่ตู้ขังไว้นะ จะตายที่หลังเพื่อน เพราะไม่ค่อยหายใจเท่าไร

นี่ มันมีแต่คำว่า รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้

หรือยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้ นั่งอยู่ก็รู้ นอนอยู่ก็รู้

จะคู่ จะเหยียด จะเหลียวซ้ายแลขวา จะก้าวไป จะถอยหลัง ก็รู้

กิริยามีอยู่คำเดียวนะ คำว่า รู้

มีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้

จิตมีราคะก็รู้ จิตไม่มีราคะก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ จิตไม่มีโทสะก็รู้

สังเกตไหม กิริยามีอยู่คำว่ารู้ทั้งนั้นเลย ทั้งหมดเลยนะ

พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้นะ แต่พวกเราไม่เชื่อ

พวกเรารู้อย่างเดียวไม่พอ

ดูมันอวดวิเศษกว่าพระพุทธเจ้านะ ถึงล้มลุกคลุกคลานไม่เลิก

เราคิดแต่ว่าจะทำ ทำยังไงจะถูก ทำยังไงจะถูก

สอนกันด้วยนะ ต้องทำให้เยอะๆ นะ

แทนที่จะสอนให้รู้เยอะๆ รู้บ่อยๆ พุทฺธิกตา รู้มากๆ รู้บ่อยๆ

เพราะฉะนั้นกิริยาจริงๆ มีแต่คำว่ารู้ ในสติปัฏฐาน

และคำว่ารู้ในสติปัฏฐานนี้ มีอยู่สองนัย ต้องรู้ได้ทั้งสองนัย

รู้ขั้นแรกนี้ รู้ด้วยสติ

รู้ขั้นที่สอง รู้ด้วยปัญญา

คำว่ารู้มีสองอันนะ

อย่างยืนอยู่ก็รู้เนี่ย รูปมันยืนนะ

ที่แรกเราอาจจะนั่งอยู่ แล้วเราขยับตัวลุกขึ้นยืนปั๊บ

เราเห็นมีสติ เห็นความเปลี่ยนแปลงของรูป นี่รูปกำลังเคลื่อนไหวแล้ว

แล้วก็มีปัญญารู้ว่าตัวที่เคลื่อนไหวนี่ เป็นแค่รูปนะ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

ไม่ใช่เราเคลื่อนไหวนะ แต่วัตถุธาตุนี่กำลังเคลื่อนไหว เราเป็นแค่คนดูมัน

นี่รู้มีสองระดับนะ มีสองนัย

อันแรก มีสติรู้กายรู้ใจที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง

อันที่สอง มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริง

ของกายของใจที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงนั้น

ความจริงของเขา ก็คือ ความเป็นไตรลักษณ์ นั่นเอง



วันนี้พูดเรื่องสติปัญญานะ เริ่มตั้งแต่

ให้มีกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ เป็นบ้าน ไม่ใช่คุก

เป็นบ้าน ไม่ใช่เอาไว์เฟ่ง เอาไว้อยู่ มีธุระออกนอกบ้านได้เสมอ

การปฏิบัติมันต้องไม่ตอบสนองต่อกิเลสนะ

แต่เป็นไปเพื่อแผดเผากิเลส

ไม่ใช่เพื่อตอบสนองกิเลส นี่เรียก อาตาปี

ให้มีความรู้สึกตัวขึ้นมา

อย่าหลงไป อย่าลืมนื้อลืมตัว อย่าเอาแต่เฟ่งไว้

มีสติรู้กายอย่างที่เขว่าเป็น มีสติรู้ใจอย่างที่เขว่าเป็น

ถ้ามันยินดียินร้ายในรูป ในนาม ในกาย ในใจ ที่ไปรู้เข้านี่

ให้รู้ทันความยินดียินร้าย ความยินดียินร้ายจะดับไป

วินัยะ โลเก อภิขณาโหมนัสสัง

เสร็จแล้วก็จะเห็นรูปเห็นนาม เห็นกายเห็นใจ ตรงตามความเป็นจริง

จะรู้รูปรู้นามได้ตรงตามความเป็นจริง

คือพอร่างกายเคลื่อนไหวปั๊บ สติรู้ปั๊บเลย

ปัญญาเข้าใจเลย ตัวที่กำลังเคลื่อนไหวยุ่ไม่ใช่ว่าเราหрок

หรือนั่งอยู่เน่สติดะลึกได้เลยว่านั่งอยู่ รูปมันนั่งอยู่

ปัญญาก็รู้ทันเลย ตัวที่นั่งอยู่เน่ไม่ใช่ว่าเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง

หรือความสุขเกิดขึ้นนะ สติรู้เลย

ความสุขแปลกปลอมเข้ามาในใจแล้ว

ปัญญาก็รู้ทันเอง ความสุขเป็นแค่นามธรรมอันหนึ่ง แปลกปลอมเข้ามา

ไม่ได้บรรยายแบบนั้นะ มันเป็นความรู้สึกเลย ว่ามันไม่ใช่ตัวเราหрок

แต่พอบรรยายเป็นภาษาคนเลยใช้คำยืดยาว

เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เป็นนามธรรมอันหนึ่ง

เวลากาวนาจริง ๆ มันไม่พูดยังนี้เน่ ไม่ต้องมาช่วยมันบรรยายนะ

มันก็แค่เห็นว่า ความสุขนี้มันเป็นของแปลกปลอมผ่านเข้ามาเน่ มาแล้วก็ไป

เห็นอย่างนี้ แต่มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง เราบังคับมันไม่ได้ เลือกไม่ได้

อันนี้ปัญญามันจะสรุปทีหลัง

ไม่ต้องไปนั่งคิดนะ อย่าไปนั่งคิดเอา ไปนั่งรู้เอา

กิริยามืออยู่คำเดียวเนะ คือคำว่า “รู้”

นี่ ดูลงไปอย่างนี้เนะ มีสติ รู้สภาวะ

สภาวะก็คือรูปกับนามที่ปรากฏ

มีปัญญารู้ลักษณะ ลักษณะ คือไตรลักษณ์นั่นเอง

สติ เป็นตัวรู้สภาวะ

ปัญญา เป็นตัวรู้ลักษณะ

สัมมาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นในขณะที่รู้สภาวะและรู้ลักษณะ

สัมมาสมาธิตัวตั้งมั่น ใจจะเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูอยู่
เป็นผู้รู้ผู้ดูอย่างสบายๆ ไม่ใช่ตั้งเป็นผู้รู้ผู้ดูที่แข็งๆ นะ
บางคนพยายามตั้งตัวผู้รู้แข็งแรงเกินไป
บางที่ตั้งไว้เหนือหัวนี้ เหมือนดาวเทียม
ตั้งไว้อย่างนี้แล้วก็ดูย้อนลงมา ดูลงมาอย่างเข้มแข็ง
อย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ มากไป ตั้งตัวผู้รู้แข็งแรงเกินไป
รู้สบายๆ รู้ไป

๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

(แผ่น ๑๙ ไฟล์ ๙ นาที่ที่ ๑๖)

สารบัญ ↩



พบทาง

ผมก็เคยเหมือนชาวพุทธไทยทั่วไป ที่ได้ยินคำว่า ‘วิปัสสนา’ มาแต่อ่อนแต่อก แต่ฟังคราวใดถ้าไม่นึกว่าเป็นของสูงที่ไกลเกินเอื้อม ก็นึกว่าเป็นเรื่องของคนหลุดโลก เลิกเกี่ยวข้องกับเรื่องโลกๆอย่างสิ้นเชิงแล้ว

แหย่หนักกว่านั้นก็คือผมได้ยินคนพูดกรอกหูประปรายว่า นั่งวิปัสสนามีสิทธิ์เป็นบ้า บางคนเดินวิปัสสนาเครียดจนต้องเข้าโรงพยาบาล วิปัสสนาเลยเป็นคำติดลบอยู่ในหัวผมแรมปี

มีหนังสือเล่มหนึ่งคือ ‘วิธีทำสมาธิและวิปัสสนา’ ซึ่งเป็นชื่อที่สื่อถึงเนื้อหาข้างในอย่างตรงไปตรงมา หนังสือเล่มนี้เตะตาผมสองสามหน ทว่าผมก็ไม่เคยหยิบขึ้นดูเลย กระทั่งอยู่มาวันหนึ่ง ขณะนั่งรถประจำทางข้ามจังหวัดไปเยี่ยมคุณพ่อคุณแม่ จู่ๆ ผมก็เกิดความอยากรู้อยากเห็น ตลอดจนอยากลองดูว่าวิปัสสนาเขาทำกันอย่างไร จึงนึกถึงหนังสือเล่มนี้ และหมายใจว่าเมื่อลงจากรถ สิ่งที่ทำเป็นอันดับแรกคือจะเข้าตลาดหาซื้อหนังสือดังกล่าวมาอ่าน

ผมพบหนังสือสนใจ และด้วยราคาเพียง ๒๐ บาท ก็ทำให้ผมได้มาเป็นเจ้าของ โดยไม่ลำบากนัก มีสตางค์ติดกระเป๋าพอซื้อได้ทันที

มีคนบอกผมในภายหลังว่าหนังสือที่มีค่าที่สุดในชีวิต คือหนังสือเล่มแรกที่ทำให้เข้าใจและยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา ถูกต้องตามแบบที่พระพุทธเจ้าสอน ส่วนหนังสือที่เป็นอันตรายที่สุดในชีวิต ก็คือหนังสือที่ทำให้คนอ่านเข้าใจพุทธศาสนา ผิดๆ จะเพราะบิดเบือนคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยรู้เท่าถึง หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตามที

แน่นอนครับ ผมเห็นด้วยร้อยเปอร์เซ็นต์ จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าวันแรกที่สนใจใคร่รู้จักวิปัสสนาของพระพุทธเจ้า ผมกลับไปเจอหนังสือวิปัสสนิกของปุณฺณที่ซอกคิดเองเออเอง?

หากเจอหนังสือวิปัสสนิก ตลอดชีวิตที่เหลือของผมแทนที่จะได้ ‘เจริญสติ’ ก็อาจกลายเป็น ‘ทำสติ’ ให้เจริญขึ้นเรื่อยๆ ผมอาจกลายเป็นหนึ่งในนักคิดว่า วิปัสสนาคืออย่างนั้นอย่างนี้ อาจเป็นนักวิชาการผู้สนุกกับการถกเถียงหาความสำคัญให้ตนเอง หรืออาจกลายเป็นสาวกพลพรรคหัวง้ำบ่อน้ำ ไม่เชื่อว่า มรรคผลนิพพานยังเข้าถึงกันได้ ปักใจแต่จะเอาดีป้ายหน้า รอเกิดใหม่ในศาสนาของ พระศรีอารยห์ทำเดี๋ยว

มองย้อนกลับไป ผมพบว่าปัจจัยที่ทำให้พบครูดีในก้าวแรก ก็คือเคยศรัทธา และเชื่อฟังครูดีมาก่อน ตลอดจนไม่ทำตัวเป็นสาวกนอกคอก รื้ออ่านเผยแพร่ ความเชื่อส่วนตัว คัดค้านคำสอนที่ถูกต้องตรงทางของพระพุทธเจ้า แม้เผลอคิดคด หรืออดพูดจาแหวกแนวไม่ได้ไปบ้าง ก็ชั่วประเดี๋ยวประด๋าว กลับตัวกลับใจใหม่ได้ทัน ไม่หลงเผยแพร่ความเห็นผิดไปจนตาย

หนังสือเกี่ยวกับสมาธิและวิปัสสนาที่ผมจับเป็นเล่มแรก ซึ่งเขียนโดยพระอาจารย์ ผู้ใช้นามว่า ‘ธรรมรักษา’ เนื้อหาโดยรวมทำให้ผมเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า วิปัสสนาคือการรู้ความจริงเกี่ยวกับกายใจตัวเอง เห็นให้ได้ว่ากายใจตนเองเป็นทุกข์ เป็นของไม่เอา ไม่ใช่เป็นแหล่งเสพสุขอย่างที่คิด รู้ให้ชัดเพื่อจะได้หมดความติดใจ หมดความทะยานอยากอันเป็นเหตุแห่งทุกข์เสียให้สิ้น



จุดสรุปรวมของหนังสืออยู่ที่รูปประกอบเพียงรูปเดียว เป็นศพอาชัมมคนหนึ่ง หน้าตายังดูเหมือนคนนอนหลับ แบบเผยปากหน่อยๆ แต่ด้านล่างถัดจากลำคอลงไป ถูกฆ่าแหล่คว้านตลอดถึงท้องน้อย ซีโครงถูกเลาะออก แผ่นเผยให้เห็นตับไตไส้พุงหมดเปลือก นั่นเป็นครั้งแรกๆ ที่ผมเห็นภาพความจริงอันน่าสยดสยองของร่างกายมนุษย์ มันช่างเป็นความจริงที่ทรงพลังปะทะ แฉมได้บรรทัดทอง กำกับภาพของท่านอาจารย์ธรรมรักษา เหมือนถูกตีเข้า กลางแสงหน้าจิ้งๆ ให้ตื่นจากความหลับใหล คือ

‘ทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น แตกดับ’

ปกติครั้งแรกที่เห็นศพถูกฆ่าแหละ คนเราจะนึกกลัวและอยากเบือนหน้าหนี แต่ครั้งนั้นผมตาโตและถูกหลุมดำแห่งมหาอสุภะดูดติดแน่น ยิ่งมองยิ่งเหมือนเข้าใจ ซึ่งไปถึงกันบึงแห่งความจริง รู้สึกเหมือนคนตาสั้นที่เพ็งใส่แว่นเห็นโลกชัดเป็นครั้งแรก ตับไตไส้พุงมันแยกกันอยู่เป็นชั้นๆ น่าเกลียด เป็นทุกข์ เสื่อมโทรมและต้องเข้าสู่กระบวนการแตกดับในวันหนึ่งเหมือนกันหมด นี่คือสัจจะที่ดินไปเป็นอื่นไม่ได้ คิดหลอกตัวเองให้เป็นอื่นไปไม่ได้ จะเกิดเป็นคนชาติไหนภาษาใดก็ตามที่

ปัจจุบันผมมองย้อนไปแล้วทราบได้ว่าที่เห็นภาพอสุภะ แล้วเกิดอาการตาสว่าง ตะลึงจังจัง เป็นเพราะอานิสงส์ที่อดีตชาติเคยเจริญอสุภกรรมฐานไว้ก่อน เคยเห็นอย่างนี้มาแล้ว พิจารณาความจริงโดยความเป็นเช่นนั้นมาแล้ว ย่อมตอดิตได้ง่าย เห็นอีกก็ซึ่งอีก พิจารณาอีกก็เข้าถึงอีก

หนังสือของท่านอาจารย์ธรรมรักษาจุดประกายให้รู้ตัวว่าทั้งชีวิตที่เหลือของผมนะเอาไปทำอะไร มันไม่ใช่เพื่อสร้างฝันแปลกใหม่ แต่เป็นการดูความจริงที่มีอยู่แล้วในตนเอง และมันก็ไม่ใช่ว่าฝึกจิตให้เป็นผู้วิเศษสมอยาก แต่คือการฝึกจิตให้ได้เป็นคนธรรมดาผู้หมดอยาก และหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงต่างหาก!

สาธุชัย <



คำสารภาพของ (สามี) สาวนักช้อป

โดย Aims Astro

ถาม - ผมรู้สึกเบื่อกรรยามากเพราะพฤติกรรมการใช้เงินแบบฟุ่มเฟือยของเธอ โดยเฉพาะการใช้บัตรเครดิตซึ่งดอกเบี้ยสูง ผมต้องคอยตามไปใช้หนี้ให้เป็นประจำ ทำให้เงินเก็บของครอบครัวไม่เคยมีเหลือ พอการเงินฝืดเคืองแถมมีหนี้เรื่อยๆ ความสัมพันธ์ของเราสองคนเลยไม่ดีตามไปด้วย ไปตรวจดวงมาหมอดูก็บอกผมว่าจะได้คู่ที่ใช้เงินเก่ง ถ้าดวงเราเป็นแบบนี้ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้างครับ

เรื่องเงินๆ ทองๆ นับว่ามีความสำคัญกับชีวิตคู่อยู่ไม่น้อยนะคะ โดยเฉพาะคู่ที่ยังก่อร่างสร้างตัว ยังไม่มีเงินเก็บมากนัก มีภาระการผ่อนบ้าน ผ่อนรถ ก็คงต้องช่วยๆ กันประหยัด แต่ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ช่วยกันเก็บออม ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ก็อาจจะเป็นเรื่องบาดใจกันจนกลายเป็นความร้าวฉานในชีวิตคู่ได้ค่ะ

มีลูกค้าหลายท่านเล่าถึงปัญหาทางการเงินที่เกิดจากคู่ครองให้ฟัง เหตุที่มีปัญหานี้ก็เพราะเคยผิดศีลข้อ ๒ คือเบียดเบียนทรัพย์ของผู้อื่นมา จึงได้พบคู่ที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนในเรื่องทรัพย์สิน จะเสียหายมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับว่ากรรมของแต่ละคนหนักเบาเท่าไรค่ะ หมอดูอย่างดิฉันรับฟังมาทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย ล้วนแล้วแต่น่าเห็นใจทั้งสองฝ่ายนะคะ คุณผู้หญิงบางท่านต้องรับใช้หนี้ให้สามีเป็นหลักสิบล้าน คุณสามีบางท่านก็มีปัญหาการเงินเพราะการใช้จ่ายของภรรยา ซึ่งวิชาโหราศาสตร์บางแขนงนั้น สามารถบอกได้ว่าคู่ครองของเจ้าชะตาจะมีฐานะประมาณไหน ได้เงินมาด้วยความยากลำบากหรือว่าสบายดีมีมรดก รวมถึงอุปนิสัยใจคอทัศนะที่มีต่อเงิน โดยอาศัยการทายผ่านดวงของอีกฝ่ายหนึ่งไป ไม่จำเป็นต้องนำดวงของคู่ครองมาดู แต่ว่าจะไม่ได้รายละเอียดมากเท่ากับดวงของเจ้าตัวเขาเอง

พฤติกรรมการใช้เงินของของผู้หญิงเราเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ได้รับฟังมาเรื่อยๆ จากลูกค้าชายค่ะ ซึ่งจะขอนำมาเล่าสู่กันฟังในบทความนี้โดยจะกล่าวถึงเฉพาะกรณีที่ครอบครัวยังมีเงินไม่มากนัก แต่มีปัญหาเพราะวิธีการใช้จ่าย อันนำมา

ซึ่งความคลอนแคลนของชีวิตสมรส เพราะว่าท่านที่กำลังเผชิญปัญหานี้อยู่ จะได้ร่วมมือกันแก้ไข ปรับปรุงพฤติกรรม เพื่อประคับประคองชีวิตคู่ให้อยู่ดีมีสุขต่อไปนะคะ สำหรับคุณผู้หญิงที่รับผิดชอบตัวเองได้ ใช้จ่ายอย่างมีระบบ ไม่กระทบถึงความมั่นคงของครอบครัว หรือมีฐานะเป็นปีกแผ่น ใช้จ่ายได้ตามสบายแล้วแบบนี้ก็ไม่มีปัญหาละ : D

ลูกค้าขายท่านแรกมาตรวจดวงด้วยเป็นครั้งที่สอง ครั้งก่อนที่ได้คุยกันนั้นได้พูดคุยกันหลายเรื่อง ประเด็นหนึ่งก็คือการใช้จ่ายเงินของภรรยาซึ่งค่อนข้างฟุ่มเฟือย มาคราวนี้เขาเล่าว่าพยายามโน้มน้าวให้เธอเก็บหอมรอมริบบ้าง แต่ยังไม่ได้ผลเลย แถมหนี้บัตรเครดิตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีบัตรหลายใบที่เขาต้องไปชำระหนี้ให้ เพราะกลัวว่ายอดเงินจะเพิ่มมากจนจ่ายไม่ไหว เนื่องจากดอกเบี้ยสูง ถ้าเงินต้นมาก ดอกเบี้ยก็จะงอกงามไปด้วย ตอนนี้นี้อยู่ในระดับที่เขาจัดการได้แล้ว แต่ก็รู้สึกไม่พอใจที่ห้ามแล้วภรรยาไม่ฟัง หนักๆ เข้าเลยทะเลาะกัน แถมเธอก็บอกว่าจัดการหนี้ได้แน่นอน ทั้งๆ ที่เงินเดือนก็ไม่มากมายเท่าไรนัก

ดิฉันอยากทราบว่านิสัยของภรรยาเป็นอย่างไร จะได้แนะนำได้ถูกต้อง หลังจากตรวจดวงชะตาของภรรยา โดยการทายผ่านดวงของสามีไป พบว่าฝ่ายหญิงชอบของราคาแพง และมีเยื่อ ใญ่แถมยังเป็นคนมีอัตราสูงจึงอาจจะยากสักหน่อยที่จะเตือน จึงขอให้เขาใจเย็นๆ ไม่ต้องไปห้ามหรือว่ากล่าวตงตรงๆ เพราะเธอจะต้องต่อต้านแน่นอน เมื่อตกลงร่วมชีวิตกันก็คือลงเรือลำเดียวกันแล้ว ก็ขอให้ลองตั้งใจแก้ปัญหา ดูสักตั้ง นำพานาวาชีวิตฝ่าคลื่นลมมรสุมการเงินไปให้ได้ แนะนำให้ลองชวนภรรยาไปทำทาน เช่น เลี้ยงอาหารเด็กกำพร้าหรือคนชรา เผื่อว่าเธอจะได้เห็นประโยชน์ของการนำเงินไปทำบุญ มากกว่าการรูดบัตรเครดิตเพื่อซื้อของฟุ่มเฟือย ซึ่งอาจจะช่วยให้สถานการณ์ชีวิตคู่ดีขึ้น เพราะลูกค้าก็ยอมรับว่าปัญหานี้ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายภรรยา ส่งผลให้ความรักจืดจางลงไปด้วย

ลูกค้าขายอีกท่านหนึ่งที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน ตามดวงเขามีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เพราะเคยทำกรรมไม่ดีในเรื่องการเงิน ส่งผลให้พื้นดวงเดิมมีดาวคู่นี้ลั่นลอยอยู่ในเรือนทรัพย์สิน ดาวเจ้าเรือนการเงินมีกำลังน้อย และมีปัญหาทางการเงินที่สัมพันธ์กับเรื่องคู่ครองด้วย สรุปความได้ว่าการเงินจะมีปัญหาโดย

มีสาเหตุหนึ่งมาจากคู่ครอง ยิ่งมาปีนี้กรรมไม่ตีมาให้ผล ทำให้ดาวการเงินเดินอ่อนกำลัง พัวพันกับดาวคู่ศัตรูของตัวเอง ส่งผลให้เกิดปัญหาขาดสภาพคล่องค่ะ

ดิฉันจึงใช้วิธีการเช่นเดียวกับลูกค้ารายแรก คือการทยอยดวงภรรยาผ่านทางดวงสามี่ เพื่อตรวจสอบลงไปอีกครั้งว่านิสัยใจคอ และปัญหาต่างๆทางฝ่ายภรรยาเป็นเช่นไร พบว่าคู่ครองชอบใช้เงินแบบตามอารมณ์ เมื่อมีเงินสดไม่พอจ่ายจึงต้องนำเงินในอนาคตมาใช้ แต่ว่าโชคดีที่มีตัวเจ้าของดวงเองเป็นที่พึ่งอยู่ ลูกค้าเล่าเพิ่มเติมด้วยว่าภรรยาเงินเดือนไม่ถึงสองหมื่น แต่ว่าชอบใช้บัตรเครดิต ทำให้มีหนี้สินตัวเองก็ต้องเอาเงินไปช่วยบอยๆ หนี้ผ่อนบ้านก็มีอยู่แล้ว เจอหนี้บัตรเครดิตซึ่งดอกเบี้ยสูงเข้าไปอีก ก็เลยมีปัญหาเกี่ยวกับภรรยา เพราะห้ามแล้วเธอก็ไม่ฟัง เรื่องนี้ทำให้ความสัมพันธ์กับคู่เกิดรอยร้าวได้ค่ะ

ใครที่มีปัญหานี้อยู่ขอให้เปิดใจคุยกันนะค่ะ นำใบแจ้งหนี้ทุกใบมาดูด้วยกัน ต้องใจเย็นๆ ห้ามตกใจกับจำนวนเงิน เดียวจะพานทะเลาะกันก่อนได้ทราบตัวเลขที่แท้จริง จากนั้นรวมยอดหนี้ทั้งหมดที่มี ทำรายการแยกให้ชัดเจน ให้ทราบว่าตอนนี้มีรายได้ รายจ่าย ยอดรวมหนี้และดอกเบี้ยเท่าไร เพราะการที่ไม่ได้จับเงินจริงๆ อาจทำให้ไม่ทราบว่าใช้จ่ายไปขนาดไหน พอใบแจ้งหนี้มาถึง จึงพบว่ายอดหนี้เพิ่มพูนมากแล้ว และการจ่ายบัตรเครดิตแค่ขั้นต่ำ จะทำให้มีปัญหานี้สินล้นพ้นตัวได้ง่ายมากค่ะ สินเชื่อส่วนบุคคลบางประเภทดอกเบี้ยเกินร้อยละ ๒๐ ต่อปีเชียวนะค่ะ

ที่สำคัญก็คือสามีภรรยาต้องเป็นกำลังใจแก่กันด้วยค่ะ อะไรที่ตลาดพลั้งไปแล้วก็ให้อภัยอีกฝ่าย อย่ายกเรื่องราวเดิมๆ มาตำหนิติเตียนกัน ควบคุมไปกับการควบคุมพฤติกรรมการใช้เงิน สำหรับท่านที่ไม่มั่นใจว่าจะยังใจได้ ทางที่ดีให้เปลี่ยนมาใช้บัตรเครดิตเอเอ็มหรือบัตรเดบิตในการจ่าย จะดีกว่านะค่ะ ลูกค้าหญิงท่านหนึ่งเล่าว่าเงินเดือนไม่ถึงสามหมื่นบาทแต่ต้องจ่ายหนี้บัตรเครดิตกว่าสองหมื่นบาทต่อเดือน เงินที่เหลือแทบไม่พอใช้จึงลำบากมาก ซึ่งเจ้าตัวยอมรับว่าเป็นเพราะยับยั้งชั่งใจในเรื่องการใช้จ่ายใช้สอยไม่ได้ค่ะ

ขอให้ท่านที่กำลังประสบปัญหานี้ ลองชวนกันไปทำทานนะคะ ถ้ามีเงินน้อย ก็ไม่ต้องใช้เงินทำ ให้ทำด้วยแรงกายก็ได้ค่ะ เช่น ช่วยงานวัดใกล้บ้าน ช่วยดูแล คนสูงวัยที่บ้านพักคนชรา ช่วยเป็นพี่เลี้ยงที่บ้านเด็กกำพร้า บางทีฝ่ายที่ใช้เงินไป กับเรื่องที่ไม่จำเป็น จะได้เห็นคุณค่าของเงินจำนวนไม่มาก แต่อาจจะหมายถึง ความสุขใจไปอีกหลายวันของคนที่ย่อยโอกาส อาจจะสร้างแรงบันดาลใจให้อยาก เลิกซื้อของฟุ่มเฟือย หันมาเก็บเงินไว้ทำบุญแทนก็ได้ เคยอ่านเจอในเว็บบอร์ดหนึ่ง มีคนมาเล่าว่าไปทำบุญที่บ้านพักคนชรากับครอบครัว แล้วแจกเงินคุณตาคุณยาย (ดิฉันจำตัวเลขที่แน่นอนไม่ได้ แต่ไม่เกินรายละ ๑๐๐ บาทแน่ๆ ค่ะ) ปรากฏว่า ผู้สูงอายุเหล่านั้นดีใจมาก ไหว้แล้วไหว้อีก ทำให้เจ้าของเรื่องประทับใจมาก จนคิดว่า จะต้องกลับไปทำบุญอีกแน่นอน

อีกสิ่งหนึ่งก็คือควรสมาทานศีล ๕ ร่วมกัน และปวารณาตนให้สามารถตักเตือน กันและกันได้โดยไม่ถือโกรธ ไม่ปกปิดหรือโกหกในเรื่องการใช้เงินค่ะ เพราะถ้ามี ปัญหาจะได้ช่วยกันแก้ไข ปิดยอดหนี้ก่อนที่จะดอกเบี้ยยจะทบต้นจนเกินกำลังที่จะจ่าย และต้องมิสัจจะกับตัวเองว่าจะไม่ใช่จ่ายเกินฐานะอีกต่อไปแล้ว

ปัญหาการเงินในครอบครัว เมื่อเกิดขึ้นแล้วมักส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่าง สามภรรยาไม่ดีไปด้วย สำหรับท่านที่ยังอยู่ในช่วงก่อร่างสร้างตัว ยังไม่มีเงิน มากพอที่จะใช้ตามอารมณ์ได้ ขอได้โปรดฟังเสียงท้วงติงของคู่ครองและคน รอบข้างในเรื่องพฤติกรรมการใช้เงินของท่านบ้างนะคะ แล้วพิจารณาด้วยใจ ที่ไม่เข้าข้างตัวเอง เพื่อที่จะได้ฝึกยับยั้งชั่งใจ แยกแยะได้ว่าสิ่งไหนเป็นของ “จำเป็น” และสิ่งไหนเป็นของที่ “อยากได้” จะได้ไม่ต้องมีภาระหนี้สินล้นพ้นตัว ไม่มีปัญหาหมางเมินกับคู่ครอง ถ้าใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ไม่ก่อหนี้ที่ไม่จำเป็นได้ ก็เท่ากับยุติเหตุแห่งปัญหาในครอบครัวลงได้ประการหนึ่งเช่นกันค่ะ

สาธุ 

ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท
 จงตามรักษากิจของตน จงถอนตนขึ้นจากหล่มคือกิเลสที่ถอนได้ยาก
 ดุจกุญชรผู้จมแล้วในเปือกตม ถอนตนขึ้นได้ ฉะนั้น

คาถาธรรมบท นาควรรคที่ ๒๓
 จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
 จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
 สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

*Do not do to others what angers you if done to you
 by others.*

จงอย่ากระทำต่อผู้อื่นในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำให้ท่านไม่พอใจ

โดย Socrates
 ถอดความโดย อภิวันท์

*The only real mistake is the one from which we learn
 nothing.*

ความผิดพลาดที่แท้จริงมีเพียงสิ่งเดียว คือความผิดพลาดที่ท่านไม่สามารถ
 เรียนรู้จากมันได้เลย

โดย John Powell
 ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

We could never learn to be brave and patient, if there were only joy in the world.

พวกเราไม่สามารถเรียนรู้ที่จะกล้าหาญและอดทนได้ หากโลกนี้มีเพียงแต่ความสุขเท่านั้น

โดย Helen Keller
ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

Nothing is too small to know, and nothing is too big to attempt.

ไม่มีสิ่งใดเล็กน้อยเกินกว่าที่จะเรียนรู้ และไม่มีสิ่งใดยิ่งใหญ่เกินที่จะพยายาม

โดย William Van Horne
ถอดความโดย ภริมา



นิทานโทสะ

ตอน โทสะ – โทศัพท์

โดย ชลนิล

โต๊ะทำงานผมมีโทรศัพท์วางไว้ เป็นโทรศัพท์เครื่องเดียวในห้องทำงาน ที่ใคร ๆ มักมีธุระใช้มันบ่อย ๆ โดยเจ้าของโต๊ะไม่ค่อยได้ใช้งานมันนัก

โทรศัพท์ดังแต่ละครั้ง ผมจะมีหน้าที่รับสาย เป็นโอเปอเรเตอร์จำเป็น ที่น่าโมโห คือ โทรศัพท์ที่เข้ามาเก่าในสิบสาย จะไม่ใช่โทรศัพท์ถึงผม

ยิ่งกว่านั้น คนที่ถูกโทรหา ส่วนใหญ่มักไม่อยู่ทำงาน

คำพูดซ้ำ ๆ ที่ผมต้องตอบชนิดเป็นแบบฟอร์มได้เลยก็คือ...

“ไม่อยู่ครับ”

“ไม่ทราบไปไหนครับ”

“ไม่ได้บอกไว้ครับ”

เจอโทรศัพท์แบบนี้บ่อยครั้งก็หงุดหงิด รำคาญใจ เกิดโทสะบ่อย บางทีนั่งทำงานคนเดียวอย่างมีสมาธิ ก็ต้องสะดุ้งโหยง เมื่อโทรศัพท์แผดเสียงดังลั่น ต้องรับสายด้วยความโมโห

“ขอสายคุณ...หน่อย”

“ไม่อยู่ครับ” ขณะตอบคำแรก อารมณ์ก็ยังไม่หายชุ่น

“แล้วเขาไปไหน?”

“ไม่ทราบไปไหนครับ” เจอคำถามแข็ง ๆ เสียงตอบก็เริ่มแข็ง

“แล้วกลับเมื่อไหร่...รู้มั๊ย”

“ไม่ทราบเหมือนกันครับว่าจะกลับเมื่อไหร่ ตอนไหน”

หะ...ถ้าเปลวไฟมันแลบผ่านสายได้ ทางโน้นคงชักร้อนหูแล้วละ

เท่านั้นยังธรรมดา ถ้าเจอคนโทรมาเป็นผู้หญิงช่างซัก เข้าใจไม่เลิก หลังจาก
ที่ผมตอบคำถามตามแบบฟอร์มจนหมดชุดแล้ว คุณเธอก็ยังถามโน้นนี่อีกยืดยาว
ราวกับผมเป็นจำเลย ต้องมีคำตอบให้เธอจนได้ ไม่งั้นเธอจะไม่ยอมวางหู ก็มัก
โดนระเบิดแบบนี้...

“ไม่รู้เว้ย...ไม่ใช่เมียนั่นนี่หว่า!”

อิม...น้อยรายที่จะโดน แต่ไม่ใช่ว่าไม่เคยมี...

พอเริ่มภาวนาอย่างเป็นเรื่องเป็นราว ผมก็สังเกตว่าการนั่งอยู่หน้าโทรศัพท์แบบ
นี้ สามารถใช้เป็นเครื่องมือภาวนาได้ดีเหมือนกัน

เหมาะกับชาวโทสะจริตอย่างผม...

การที่ถูกฝึกให้คอยสังเกต ตามดูจิตที่มีโทสะ กับจิตไม่มีโทสะ จนมันคุ้นเคย...
สติเริ่มทำงานเอง ก็จะเห็นเจ้าตัวโทสะนี้ได้บ่อย แม้กระทั่งโทสะตัวเล็ก ๆ ก็ยัง
ถูกสังเกตเห็นได้ ก่อนที่มันจะเติบโต

ผมสังเกตเห็นว่า ทันทีที่โทรศัพท์บนโต๊ะดัง สภาวะแรกที่เราเห็นคือความหงุดหงิด
รำคาญ เมื่อสติเกิด เจ้าโทสะตัวน้อยก็ดับ ผมรับสายด้วยอารมณ์ปกติ

พอคนที่เราไม่ชอบโทรมา ความรำคาญใจก็เกิดขึ้นอีก สติก็ทำงานอีกครั้ง
บางครั้งคนที่เราไม่ชอบพูดจาชวนให้โมโห สติตามไม่ทัน หลุดวาทจาเจือโทสะ
ออกไป ก็จะรู้ว่าปล่อยโทสะออกจากคอกไปแล้ว

การมองเห็นโทสะเป็นระยะแบบนี้ ไม่ใช่จะทำให้โทสะหายไป กลายเป็น
คนดีคนดีทันที โกรธใครไม่เป็น...แต่มันทำให้เราสามารถเห็นโทสะ “เป็นอื่น”
ไม่ใช่เรา ได้ในบางขณะ

ความโกรธไม่ใช่เรา...มันเกิดเพราะมีเหตุ ดับลงเพราะหมดเหตุ

ใจรู้เท่าทันโทสะบ้าง...พอมันเกิดขึ้น สติก็ขยับตัว ทำงานเป็น...ถึงแม้หลายครั้ง
จะตามมันไม่ทัน หลุดวาทาร้อน ๆ ออกไปบ้าง สติก็ยังพอรู้วาทาร้าย ๆ ชนิด
“วินแตก” อย่างที่เคยเป็นได้ (บางครั้งนะ)

สำหรับผม มีหลายครั้งที่มองไม่เห็นโทสะในใจ จนมันหลุดออกมาทางวาจา
เป็นคำพูดที่เต็มไปด้วยความร้อนหู ร้อนใจออกมาแล้วค่อยรู้...ทำได้แค่เตือนตน...
ต่อไปให้ระวังกว่าเดิม

โทรศัพท์บนโต๊ะทำงานยังเป็นเครื่องมืออภาวาของผมนจนถึงทุกวันนี้

การตามดูโทสะแบบทันบ้าง ไม่ทันบ้างขณะเกิดเสียงโทรศัพท์ดังแบบนี้ นับเป็น
การฝึกฝนในชีวิตประจำวันของคนที่ไม่โหย่างผมได้ดี...อยู่กับมัน...เรียนจากมัน

เพราะฉะนั้น ถ้าใครจะโทรศัพท์มาที่โต๊ะทำงานผมล่ะก็...เตรียมใจไว้หน่อย
นะครับ...

สารบัญ ↩



วันระบายสีโลก

โดย พิมพการัง



Two works (left to right):
Three: But: Cane Toad (Tribute to David Philip and Bari Abid);
Tennis Crayon: Loud Century: Bird: Honey: Ray: Crushed Beehive: Tramp
Carved wax crayons; each piece: 3 5/16" x 5/16" x 5/16"; 1999-2000

Artist : Pete Goldlus

Web : <http://www.petegoldlust.com>

วันที่ ๕ พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันระบายสีโลกค่ะ

ประวัติความเป็นมาคือ ผู้ผลิตสีรายใหญ่จากประเทศเยอรมัน
ตอบแทนสังคม โดยการปันผลกำไรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดีๆ
ให้เด็กๆ พร้อมกันทั่วโลก

มีการขายสิราคาถูกเพื่อนำรายได้เข้าองค์กรการกุศลที่เกี่ยวกับเด็ก
สำหรับประเทศไทยรายได้ส่วนนี้ยกให้มูลนิธิเด็กค่ะ

โครงการน่ารักๆ จากผู้ใหญ่ใจดี แต่งแต้มรอยยิ้มให้เด็กๆ
หลายล้านคนทั่วโลก ท่านไหนมีเด็กในความดูแล
หรือจำสมัยที่ตัวเองยังเป็นเด็กได้
คงเข้าใจดีว่าสีมีความหมายกับเด็กมากขนาดไหน

แม้แต่ในโรงพยาบาลก็ต้องมีงบประมาณเพื่อซื้อสีโดยเฉพาะ
ฉันทเลือกกล่องที่มีสีของท้องฟ้า ของน้ำทะเล
สีชมพูมเย้น สีเขียวใบหญ้า สีถือเป็นวัสดุที่สิ้นเปลืองที่สุด
แถมทำลายครุภัณฑ์อื่นๆ รวมทั้งวอลเปเปอร์ลายสวยของฉันทได้อีกด้วย

แต่ภาพคนใช้ตัวน้อยที่ถอนสะอื้น เช็ดน้ำตาบ่อยๆ
รับกล่องสีได้ก็กระดกตัวขึ้นนั่ง แล้วตั้งอกตั้งใจระบายสีเพลินชนิดที่ลืมความ
เจ็บป่วยได้ มีค่ามากพอจนต้องยอมซื้อสีใหม่ให้บ่อยๆ

ด้านจิตวิทยาเด็กเชื่อว่า การวาดรูปจะถ่ายทอดความคิด
ความรู้สึกของเด็กออกมา เป็นการปลดปล่อยจินตนาการ
และระบายความเครียด ได้ฝึกทักษะการใช้ทั้งนิ้วมือ สายตา
และความคิด แทนคำพูดที่เด็กๆ ยังมีคลังคำศัพท์จำกัดอยู่

อ่านขานี้แล้ว อดคิดถึงเรื่องสงครามสีเทียน
ของคุณลุงโรเบิร์ต ฟูลกัม ไม่ได้

คุณลุงโรเบิร์ต ฟูลกัมเป็นนักคิด นักเขียน เป็นครู เป็นอะไรๆ อีกมากมาย
และเป็นนักประพันธ์คนโปรดของฉันทด้วย งานเขียนของท่านตีพิมพ์ไปทั่วโลก
สำหรับงานภาคภาษาไทย ท่านยกลิขสิทธิ์งานฉบับที่ขายดีที่สุดเล่มหนึ่งให้มูลนิธิ
YMCA เพื่อการพัฒนาเด็กภาคเหนือของไทยเราค่ะ

คุณลุงเขียนเรื่องสี่เทียนไว้น่ารักนักหนา
ท่านเรียกสี่เทียนว่า “เจ้าความสุขอัดแน่น”

ท่านซื้อสี่เทียนให้ลูกทูนหัว ดูเจ้าหนูละเลงสืออย่างมีความสุข แล้วเลยนึกสนุก
ซื้อให้ตัวเอง และซื้อเป็นของขวัญแจกผู้ใหญ่อีกหลายชุด
ท่านว่าทุกคนควรจะมีสี่กล่องใหญ่ๆ เป็นของตัวเองโดยเฉพาะ
เอาไว้ระบายสี่ ระบายอะไรก็ได้ออกมา

ผู้ใหญ่เวลาได้รับสี่เป็นของขวัญจะดูเป็นๆ เซินๆ
ก่อนจะผลัดกันเล่าถึงความทรงจำเรื่องสี่กล่องแรกของตัวเอง
งานเลี้ยงสี่เทียนมีบรรยากาศตลกๆ แต่ก็น่าประทับใจดี

ท่านเสนอว่าเราน่าจะสร้างอาวุธที่เป็นระเบิดสี่เทียน
ยามเกิดวิกฤตการณ์ เราจะส่งอาวุธนี้พุ่งไปในอากาศ ระเบิดออกมาเป็นสี่เทียน
สำหรับทุกคน รัฐบาลไม่ควรชี้เหนียว ต้องลงทุนใช้สืออย่างดี
ชนิดที่กล่องละ ๖๔ แท่ง ผู้คนคงทำหน้าเหวอหรา ก่อนจะคลี่ยิ้ม
แล้วเปิดกล่องสือออกมาช่วยกันระบายสี่โลกให้งดงาม

ท่านถามว่าฟังดูแปลกๆ ใช่ไหม ก่อนจะย้อนว่า แล้วที่เราใช้งบประมาณมหาศาล
ซื้ออาวุธที่มั่งร้ายหมายฆ่ากันเอง เรื่องไหนกันแน่ที่ไม่เข้าท่า

คนเราไม่ว่าอายุเท่าไรก็ตาม
ล้วนมีความฝัน มีความต้องการในใจกันทั้งนั้น
ความต้องการนั้นถ้าได้สมหวังตั้งใจก็ดีไป ถ้าไม่ได้ก็เสียใจเป็นทุกข์
ถ้ายังก้ำกึ่งไม่ออกหัวออกก้อยว่าจะได้ไหม ก็กลายเป็นความเครียด

ทางจิตวิทยาแนะนำให้จัดการกับความเครียดด้วยการระบายออกมา
ปัญหาหลายอย่างขอแค่ได้เล่า ได้ระบายออกมา บางทีก็สบายใจขึ้นแล้ว

ความเครียดไม่ได้ส่งผลแค่ที่ใจ แต่ยังรบกวนการทำงานของร่างกาย
ได้ทุกระบบ อย่างน้อยก็นอนไม่หลับ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
ไม่เจริญอาหาร โรคกระเพาะ ปวดตึงกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ
ความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งอีกด้วย

เหตุผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้น ที่พบว่าโดยเฉลี่ยแล้ว
ผู้หญิงอายุยืนกว่าผู้ชาย สมมุติฐานข้อหนึ่งก็คือ ผู้หญิงมักจะระบายความรู้สึกออก
มาเป็นคำพูด หรือจะเรียกว่าบ่นก็ได้
ดังนั้นเวลาผู้หญิงใกล้ตัวบ่นอย่าเพิ่งรำคาญเลยนะคะ

ความอยากเป็นเรื่องปกติ คนเรามีความฝันกันทั้งนั้น
ความทุกข์จากการไม่ได้ตามฝัน หรือความเครียดจากการวิ่งไล่ตามความฝัน
ก็เป็นเรื่องปรกติที่ใครๆ ก็มีกันได้ เราก็มียู เขาก็มี

เวลาเกิดความเครียดขอให้ไม่ต้องรู้สึกผิด บ่อยเหลือเกินที่เจอคนร้องว่า
“ฉันไม่ได้เครียด” “ฉันไม่ได้โกรธ” “เปล่าอะ ฉันไม่ได้อยากได้อะไร”

ทำไมต้องเครียดที่ตัวเองเครียด โกรธที่ตัวเองโกรธ
หรืออยากให้ตัวเองไม่อยาก ชีวิตคนเรารุ่นวายซับซ้อน
ก็เพราะไม่ยอมรับอะไรง่ายๆ นี่เอง

อารมณ์ทั้งหลายนี้เกิดขึ้นได้ แคร่ทันก็พอ ไม่ต้องบีบบังคับ
ให้เกิดขึ้นมา เครียดก็รู้ตัว โกรธก็รู้ตัว อยากก็รู้
ง่ายกว่าการพยายามสะกดเอาไว้

อารมณ์มีไว้ให้รู้ ไม่ได้มีไว้บังคับ
การกระทำหลังจากนั้นต่างหาก ที่ควรจะต้องบังคับกันได้

มีความโกรธในใจได้ แต่ต้องบังคับกายไม่ไปฆ่า ไม่ทำร้ายคนอื่นเขา
มีความอยากได้ในใจไม่ผิด แต่ต้องบังคับกายให้ไม่ขโมย

รักคนมีเจ้าของไม่ผิด แต่ต้องบังคับกายให้ไม่ล่วงละเมิดเขา
คนเราเกลียดกันได้ แต่ต้องบังคับวาจาอย่าไปส่อเสียด กล่าวร้ายเขา

สติ รู้ตัวให้ทันถึงได้สำคัญนัก อย่าทำอะไรด้วยความขาดสติ
รู้ให้ทัน ว่าอารมณ์เกิดขึ้นมาเอง อย่าปล่อยให้อารมณ์บังคับกายวาจาจนทำผิด

รู้ว่าเครียดก็ระบายออกมา การได้พูดหรือเขียนทำให้เราเรียบเรียงปัญหาได้ดีขึ้น มองปัญหาชัดเจน และบางทีจะเห็นทางออกที่ตอนแรกมองข้ามไปได้
ไม่รู้จะระบายอะไร อยากหยิบสีกี๊เขียนมาระบายเล่น
ให้ใจได้พักสักครู่ก็ยังไหว

เวลาคนใกล้ตัวเครียด โปรดเข้าใจและให้อภัยกัน คอยเป็นกำลังใจให้
ถึงจะแก้ปัญหามิได้ ขอแค่มีเพื่อนรับฟังให้เขาได้ระบายก็ดีมากแล้ว

ใครๆ ก็อยากได้ความสุข ชอบความรัก ความเมตตา
ชอบมิตรภาพและความปรารถนาดี ชอบอยู่ในโลกที่อบอุ่นและเป็นมิตร

สงครามที่เกิดขึ้นจากความโลภ ความอยากได้อำนาจ จึงไม่ใช่เรื่องฉลาด
เพราะเป็นการสนองความอยากของคนกลุ่มเดียว ด้วยการกระทำที่รุนแรงโหดร้าย
บางคนก็พลาด ลืมคิดไปว่าฝ่ายที่ถูกทำร้ายก็เป็นเพื่อนมนุษย์
เป็นส่วนหนึ่งของสังคมรอบตัว อยู่ในโลกใบเดียวกัน

เช่นเดียวกับ การแสวงหาความสุขโดยแลกกับความสงบ
หรือความสำเร็จที่ต้องแลกกับความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน
มีประโยชน์อะไรที่จะร่ำรวยเงินทอง แต่ไม่มีใครรักหรือหวังดีเลย
มีประโยชน์อะไรที่ได้เลื่อนตำแหน่ง แต่สุขภาพเสียไป

มองความอยากว่าเป็นเรื่องปกติ แล้วเลือกการกระทำที่ไม่ขัดแย้งกัน
อยากได้ความสุขสงบ ก็ต้องเริ่มจากใจที่ยอมรับอะไรง่ายๆ ก่อน

อยากได้ความรัก ก็ต้องรักตัวเองเป็นก่อน แล้วมอบความรักให้คนอื่นต่อ
การให้ที่กระจายออก จะวกกลับมาโอบกอดรอบตัวเราเอง

สังคมที่มีการให้ เป็นสังคมที่น่ารักน่าอยู่

ดีใจที่เรามีผู้ใหญ่แบบคุณลุงโรเบิร์ต ฟูลกัม
มีบริษัทผู้ผลิตความสุขอัดแท่ง ที่เข้าใจเด็กๆ อย่างแท้จริง

ขอบคุณที่ประสบความสำเร็จแล้วหันกลับมาช่วยสังคม
โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ รายได้มหาศาลที่ยกให้ มากพอจะทำให้เด็กจำนวนมาก
มีข้าวกิน มีเสื้อผ้าสวมใส่ มีหนังสือเรียน
และมีสี่เทียนไว้ระบายนรกทุกขในใจออกมา

ขอขอบคุณด้วยนะคะ

สารบัญ ↩



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อ่าน
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบรวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>